

# Salz

**Korrekte wissenschaftliche Bezeichnung:** **Kochsalz = Natriumchlorid = NaCl**

**Andere Namen:**

Speisesalz, Tafelsalz, Meersalz

**Andere Sprachen:**

Englisch: Salt

Französisch: Sel

Russisch: Sol

**Die verschiedenen Herkünfte:**

**Steinsalz:** aus unterirdischen Ablagerungen, die Rückstände ehemaliger Salzwasserseen sind; die abgebauten Brocken werden gereinigt und gemahlen.

**Küchensalz** - auch Siede- oder Salinensalz oder Speise- und Tafelsalz genannt: es werden salzhaltige Gesteinsschichten mit Wasser ausgespült, die dabei entstehende Sole wird verdampft, die Rückstände gereinigt und wasseranziehende Salze entzogen, um die Verklumpung zu verhindern.

**Meersalz** (englisch: bay-salt) wurde durch Verdampfung des Wassers aus dem Meer gewonnen; es enthält Spurenelemente von Jod bis Silber und gilt deswegen als gesund.

**Jodiertes Speisesalz** ist Kochsalz, dessen Jodgehalt durch Zugabe von Natrium-, Kalium- oder Calciumjodid erhöht wurde. Bei Jodmangel zu empfehlen.

**Die verschiedenen Handelsformen:**

Grob- und fein-kristallines Salz;

Pökelsalz : Kochsalz + Salpeter = Natriumnitrit;

Rauchsalz : Smoked Salt Old Hickory, Spezialanfertigung in USA, um Speisen einen geräucherten Geschmack zu geben.

Gewürzsalze (siehe Rezepte)

Kräutersalze (siehe Rezepte)

Meersalz enthält Spurenelemente, deshalb ist aus dem Meer gewonnenes Salz nicht schneeweiß, sondern (besonders französisches aus der Bretagne: fleur de sel) grau.

## Beschreibung

**Aussehen:**

Kristalle, die fein- oder grobkörnig sein können.

**Verbreitung:**

Weltweit.

**Geschichte:**

Schon seit der Antike wurde Salz besteuert.

Viele Städte machte Salzgewinnung und -handel reich; es wurden sogar Kriege um Salz geführt.

Die Straße von Lüneburg nach Kiel wird die "Salzstraße" genannt.

**Anmerkungen:**

Das keltische Wort Hall (Salz) finden sich in vielen Ortsnamen (Reichenhall, Hallstatt, Hallein).

Die Schildbürger versuchten Salz zu säen.

**Verwendung****Gesundheit:**

Im menschlichen Blut sind Mineralsalze enthalten, die durch Schwitzen ausgeschieden werden und ständig ersetzt werden müssen; 5 - 7 Gramm ist der tägliche Bedarf.

Wird dem Körper mehr zugeführt, kommt es zu Ödemen, Übergewicht, Bluthochdruck, zu Herz- und Nierenleiden, weil das Salz Wasser anzieht.

**Gebrauch:**

90% des Salzverbrauches entfällt auf Industrie und Gewerbe;

Salz wird elektrolytisch in Natronlauge, Chlor und Wasserstoff zerlegt und diese Chemikalien werden in so vielen Produkten verarbeitet, daß die chemische Industrie in Deutschland 3/4 ihres Umsatzes in Salzfolgeprodukten erwirtschaftet; nur 10% werden von den Haushalten verbraucht.

Salz dient auch als Konservierungsmittel für Fleisch (Pökeln), Fisch und Gemüse sowohl in trockenem wie auch besonders in flüssigem Zustand (Salzlake, Sole).

**In der Küche:**

Gemüse wird grundsätzlich in Salzwasser gekocht, um zu verhindern, daß die mineralischen Salze ausgewaschen werden.

Ebenso grundsätzlich werden alle Speisen erst zum Ende des Kochvorganges gesalzen, denn während des Kochvorganges ist die Ausgewogenheit des Geschmacks noch nicht zu erkennen.

Abschmecken heißt also, daß die Menge des Salzes zugefügt wird, die das Gericht weder fade noch versalzen schmecken läßt.

Die wasseranziehende Eigenschaft veranlaßt Fleisch, Fisch und Gemüse Feuchtigkeit abzugeben; dadurch werden die Gewebe gefestigt - gut bei Fisch, schlecht bei Steaks; deshalb salzt man Fleisch erst nach dem Braten.

Im Salzstreuer bleibt Salz streufähig, wenn man einige Körner Reis mit einfüllt: der Reis zieht die Feuchtigkeit an.

**Rezepte**

Gewürz-Salze

Kräuter-Salze

Salzteig

Huhn im Salz

Huhn im Salzmantel